LAS 12 PRINCIPALES CREENCIAS IRRACIONALES MÁS FRECUENTES

Albert Ellis

Idea Irracional Nº1: La idea de que es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su entorno (familiares, amigos y conocidos)

Aunque a menudo se ha afirmado, y puede ser cierto, que los niños necesitan amor y aprobación; aunque es deseable sin duda que los adultos sean amados y aprobados por gran parte de la gente con la que llegan a tener una relación íntima, es cuestionable si para los adultos es absolutamente necesario ser aprobados por cada persona de su comunidad considerada como significativa para ellos (Riesman et al., 1953; Lipset and Lowenthal, 1961; Bain, 1962). El creer que uno debe ser aprobado por las personas importantes puede considerarse “irracional” por siete razones:

1. El exigir que se deba ser aprobado por todos los que a uno le gusten fija un objetivo inalcanzable y perfeccionista: porque aun cuando 99 personas le amaran o aceptaran, siempre existirá la persona cien o ciento uno, etc., que no lo hará.

2. Aun cuando no se consiga la aprobación de todos los que consideren importantes, si se necesita de forma extrema su aprobación seguirá estando preocupado constantemente por el hecho de cuánto le aceptarán o si todavía le dan el visto bueno. Por consiguiente, la necesidad extrema de ser amado suele acompañarse de un grado considerable de ansiedad (Loevinger, 1962; Stewart, 1962).

3. Es imposible que uno sea siempre simpático , no importa los esfuerzos que se hagan... Es inevitable que no les gustemos a algunas de esas personas cuya aprobación es altamente valorada, sea por sus propios prejuicios intrínsecos, o porque les seamos indiferentes.

4. Suponiendo que se pudiera, en teoría, ganar la aprobación de prácticamente cada persona que se quisiera, habría que gastar mucho tiempo y energía en ello de forma que quedarían pocas posibilidades para otras actividades provechosas.

5. Al intentar de forma incesante el ser aprobado por los demás, invariablemente se llega a ser servil -y por consiguiente se abandonan muchas de sus propias necesidades y preferencias, llegando a ser bastante menos “autodirectivo”. En definitiva, las consecuencias de esta creencia irracional son:

- asumir y depender de los puntos de referencia de los otros,
- pérdida de la dirección de uno mismo/a,
- inseguridad,
- idealización de las otras personas,
- infravaloración.

6. Si se busca la aprobación de los demás de forma obligatoria y obsesiva (lo cual se tendrá que hacer si arbitrariamente se ha hecho la definición de que el ser aprobado es más una necesidad que una preferencia), habrá una tendencia a conducirse de forma tan insegura y molesta para los otros que a menudo terminarán perdiendo su aprobación y respeto, y por consiguiente destruirán sus propios objetivos.

7. El amar, más que el ser amado, es una actividad de expresión propia creativa y absorbente, pero la necesidad extrema de ser amado tiende más a ser inhibitoria que a apoyar el amor. es por este motivo que esta creencia irracional dificulta y/o imposibilita las relaciones interpersonales satisfactorias. Las demandas que se hacen bajo esta creencia suelen asustar y alejar a los demás.

En lugar de intentar de forma ilógica resolver los problemas a través del amor y la aprobación de los demás, las personas que utilizan su razón de manera adecuada eligirían más certeramente luchar por una vida productiva, creativa y de amor.

Más específicamente :

1. Deberían intentar, no erradicar todos sus deseos de aprobación, sino extirpar las necesidades excesivas y arrolladoras de amor.

2. Deberían intentar honestamente ser aprobados en muchos casos por razones prácticas (como el compañerismo o un ascenso profesional) más que (como un niño) buscar el ser amado "por sí mismo", por "su alma inmortal" o por el hecho de aumentar su (falsa) propia estima. Comprenderían que la verdadera autoconsideración nunca viene de la aprobación de los demás, sino del cariño a uno mismo y de seguir la mayoría de nuestros propios intereses, independientemente de que los demás lo aprueben o no (*A). Por ejemplo: si me considero tonto o tonta no podré creer ni aceptar el halago "de persona inteligente", que alguien me haga, aunque lo diga sinceramente.

3. Cuando no se es amado o aprobado por aquellos que gustaría que estuvieran a su lado, deberían admitir que es fastidioso y frustrante... pero abstenerse de creer que es horroroso y catastrófico. Además, el desacuerdo es creativo. Aprender a frustrarse es fundamental para ser feliz, ya que las frustraciones son inevitables y naturales (*B).

4. No deberían ni conformarse por el hecho de conformarse, ni rebelarse por el hecho de rebelarse, sino preguntarse a sí mismos de vez en cuando: "¿Qué quiero hacer en realidad, en el curso de mi relativamente corta vida?" más que "¿Qué creo que les gustaría a los demás que hiciera?" (*C). Esta creencia irracional supone regalar nuestra felicidad a la opinión que de nosotros tengan los demás, lo cual nunca depende de nuestra voluntad, sino de las creencias de cada cual. Supone dar el poder de decisión y las riendas de nuestra vida a los demás. ¿Quiero escribir mi propia vida o permito que la escriban los demás?.

5. Teniendo en cuenta que es deseable y práctico la aprobación de los demás, se debería intentar hacerlo de forma planificada, inteligente y tranquila y no de manera alocada y siempre errónea. Con este propósito, deberían comprender que una de las mejores formas de ganar el amor es darlo sinceramente.

6. Una alternativa eficaz es la importancia de saber estar y divertirse solo (*D). "Trata de descubrir actividades en las que te embarcarías simplemente porque te producen o intuyes que podrían producirte gozo. Trata de descubrirlas y cultivarlas porque son tu pasaporte hacia la libertad y el amor. Y mientras te ocupas en ellas, que no signifique nada para ti ni el éxito, ni el reconocimiento, ni la aprobación de los demás" (1).

(*) Temas relacionados:

A.- Autoaceptación incondicional. (A. Ellis.)

B.- Asertividad: La persona tiene derecho a tener sus propias opiniones, aunque no coincidan con las de la mayoría de la gente, sobre cualquier tema o circunstancia, y a expresarla sin ofender intencionadamente a los demás.

C.- Distinguir aquellas cosas que dependen de nosotros y las que no dependen; y cuando se trate de lo que no dependa de nosotros, tener a mano lo de que: "no tiene que ver conmigo". Epícteto

D.- Concepto de salud: Autonomía, solidaridad y alegría. (J.Gol)

(1) De MELLO, Anthony. Una llamada al amor. 1991, Editorial SAL TERRAE.

Idea Irracional Nº2: La idea de que para considerarse a uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.

Mucha gente o la mayoría de ella en nuestra sociedad, quizá más que los ciudadanos de cualquier otra sociedad que alguna vez haya existido, creen que si no son muy competentes, suficientes y capaces en todos los aspectos -o por lo menos en un aspecto importante- son unos inútiles y pueden muy bien acobardarse y morir. Su irracionalidad radica en pretender alcanzar un objetivo inalcanzable: no equivocarse y ser siempre el mejor. Esto es una idea irracional por varias razones:

1. Ningún ser humano puede ser totalmente competente y destacar en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos; la mayoría de la gente no destaca de hecho ni en un solo aspecto importante. Intentar tener éxito está bien, ya que si se triunfa en un trabajo, un juego o un proyecto artístico, reporta ventajas reales (tales como una compensación económica o la satisfacción de haber participado). Pero el exigir que se debe tener éxito es hacerse a uno mismo la víctima de la ansiedad y de los sentimientos de inutilidad personal. Las consecuencias del esforzarse compulsivamente en huir del error, son:

- reprocharse ante el fallo inevitable,
- paralización y miedo a intentar cualquier cosa,
- constante miedo al fracaso,
- disminución de la autoestima, complejo de inferioridad,
- aplicación de patrones perfeccionistas a la pareja y amigos,
- incapacidad de vivir la propia vida,
- estrés y enfermedades psicosomáticas.

2. Aunque el tener éxito de forma razonable y el conseguirlo tiene distintas ventajas (en particular en nuestra sociedad), la energía necesaria para conseguirlo normalmente genera tensión excesiva e hipertensión y fuerza a uno mismo más allá de sus propias posibilidades físicas: con la aparición consecuente de distintas variedades de enfermedades psicosomáticas.

3. El individuo que tiene la obligación de obtener éxito clamoroso no sólo está desafiándose a sí mismo para comprobar su propio poder, sino que invariablemente se está comparando con los demás y luchando por ser mejor. Por lo tanto está dirigido por otro más que por sí mismo y se impone tareas en esencia imposibles (ya que no importa lo que pueda destacar en un campo concreto, pues lo más probable es que siempre haya otros que sean todavía mejores). No tiene sentido el estar comparándose de forma envidiosa con los logros de los demás, puesto que no se tiene ningún control sobre el comportamiento de ellos sino sólo sobre el de uno mismo. En muchos casos -por ejemplo, no se puede ser guapo cuando se es feo, ni un buen concertista de piano cuando se es sordo- por lo tanto no tiene sentido que uno se preocupe mucho por estos aspectos tan incontrolados.

4. El dar un gran énfasis a la filosofía del éxito confunde el valor extrínseco de uno (el valor que la demás gente da al comportamiento o a las características propias) con el valor intrínseco (la viveza o el valor de uno mismo) (Hartman, 1959). El definir la valía personal en función de los éxitos extrínsecos y el sostener que para ser feliz se debe superar a los demás, significa suscribirse a una filosofía fascista y en absoluto democrática. En esencia no difiere nada de la idea de que se debe ser ario, blanco o cristiano, o poseer una identidad social para ser un humano respetable y válido.

5. El concentrarse en la creencia de que se debe tener éxito y ser competente a menudo aparta al individuo de un objetivo importante que es vivir feliz: es decir, a través de la experimentación hay que descubrir cuáles son los intereses propios más positivos y agradables en la vida, y con decisión (no importa lo que los demás piensen) dedicar gran parte de la relativamente corta existencia de uno a ello.

6. La preocupación por el éxito normalmente da como resultado un enorme miedo a probar suerte, o a cometer un error, o a fracasar en ciertas tareas -por lo que el miedo tiende a entorpecer de forma sucesiva los éxitos por los que uno está luchando. Una excesiva autoconciencia en la realización de cualquier cometido, que normalmente viene de la preocupación a fracasar en ello (y como consecuencia a definirse como inútil), casi siempre lleva a (a)una ausencia total de gusto por el trabajo, y (b) una tendencia a fracasar completamente en ello. Los seres vivos aprendemos por ensayo y error; en cambio nuestra cultura nos castiga ya desde pequeños por nuestros errores.

Un individuo, en lugar de concentrarse de forma ilógica en su necesidad de tener éxito en todos los problemas y cometidos con que se encuentre en la vida, actuará de forma bastante más razonable si sigue esta trayectoria:

1. Debe intentar actuar, más que destruirse a sí mismo en el intento de actuar bien. Debe concentrarse en disfrutar, no sólo con el resultado, sino con el proceso de lo que hace.

2. La persona racional se premia por los intentos y no por los resultados: somos responsables de nuestra intención, mientras que los resultados no dependen únicamente de nosotros (*A).

3. Cuando intenta actuar bien, debe hacerlo por su propia satisfacción, más que por agradar o ser mejor que los demás. Debe sentirse involucrado en sus trabajos, más que por razones estéticas y artísticas que por razones puramente egoístas.

4. Es preferible sustituir "perfeccionismo" por "OPTIMICIDAD". Lo "óptimo" es lo máximo que podemos alcanzar dentro de nuestros límites actuales.

5. Cuando intenta actuar bien para su propia satisfacción, debe insistir en hacerlo no perfectamente bien ni en luchar por la superación, sino por su propia superación.

6. Debe, de vez en cuando, poner en cuestión sus luchas y preguntarse honestamente si está luchando por alcanzar un objetivo en sí, o en alcanzar un objetivo para su propia satisfacción.

7. Si quiere actuar bien en cualquier asunto o problema, debe aprender a aceptar sus errores y confusiones en vez de horrorizarse ante ellos, e intentar mejorar la situación. Debe aceptar la necesidad de practicar y practicar y practicar las cosas en las que se quiere tener éxito; se debe forzar a uno mismo a hacer de vez en cuando aquello en lo que se teme fracasar; se debe aceptar totalmente el hecho de que los seres humanos en general son animales limitados, y que en particular cada uno tiene sus limitaciones precisas y concretas.

(*) Temas relacionados:

A.- Recordar a Epícteto, para distinguir aquello que depende de nosotros y lo que no.t

Idea Irracional Nº3: La idea de que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.

Muchos individuos se sienten alterados, enfadados y rencorosos porque creen que algunas personas -por lo general se incluyen ellos mismos de forma muy especial- son gente mala; que a causa de su maldad actúan de forma inmoral; y que el único medio de impedir que actúen de esa manera es haciéndoles sentirse culpables y castigándoles (Diggory, 1962). Estas ideas no son válidas ni racionales porque:

1. La idea de que algunas personas son malas o infames viene de la antigua doctrina teológica del libre albedrío, la cual presupone que cada persona tiene la libertad de actuar "correcta" o "erróneamente", teniendo como referencia la verdad absoluta y la justicia ordenada por "dios" o por la "ley natural". Si alguien hace uso del "libre albedrío" en forma "errónea", es un malvado "pecador". Esta doctrina no tiene una base científica, porque sus términos claves -incluidos los de "verdad absoluta", "dios", "libre albedrío" y "ley natural" -son sólo definiciones y no pueden ser ni probadas ni refutadas en términos empíricos y científicos. Es decir, no existe ninguna norma absoluta que diga lo que es correcto/incorrecto, bueno/malo; y nadie tiene la verdad absoluta al respecto.

Además muchos descubrimientos psicoanalíticos del último siglo indican que si definimos operacionalmente el "libre albedrío" como la habilidad del individuo (relativa más que absoluta) de hacer sus propias elecciones de conducta, en lugar de ser constreñido a actuar de acuerdo con las diversas influencias que continuamente se ejercen sobre él, podemos entonces aceptar de forma realista el hecho de que los seres humanos de nuestro tiempo tienen escaso libre albedrío,

aunque no necesariamente ninguno, ya que con mucha frecuencia ignoran o no son conscientes de algunos de sus más poderosos motivos (tales como sus impulsos sexuales u hostiles), y por tanto se encuentran a sí mismos constreñidos a actuar de forma que, conscientemente, no desearían hacerlo, sintiéndose tal vez avergonzados de actuar así. Sus impulsos y deseos inconscientes anulan considerablemente su "libre albedrío".

2. Cuando las personas actúan de forma que ellos mismos, u otros, consideran "errónea" o "inmoral" parece que lo hacen porque, en un análisis final, son demasiado simples, ignorantes o perturbados emocionalmente como para evitar el hacerlo. Aunque tales individuos indudablemente causan o son responsables de hacer daños a otros, es ilógico culpabilizarlos, es decir, denigrarlos como seres humanos, por su simpleza, ignorancia o perturbación. Es lógico decir: "Han actuado de forma "errónea", y lo mejor que puedo hacer es inducirlos a que no lo vuelvan a hacer": pero es un non sequitur el decir: "Han actuado de forma errónea, por tanto son seres despreciables que merecen ser castigados severamente o incluso eliminados". Una "mala" acción no hace una "mala" persona (aunque la Iglesia Católica así lo ha aceptado muchas veces). Lo que existe es una evidencia de una conducta indeseable por parte del individuo que, por su bien y por el de los demás, sería preferible que cambiase.

3. Por su carácter biosocial (que incluye su herencia y su aprendizaje), el hombre es un animal falible del que sólo pueden esperar errores. No es realista esperar que no sea así y condenarlo por ser como es y por decepcionar las expectativas perfeccionistas de uno. La frase, "ha tenido un error garrafal, pero espero que la próxima vez lo haga mejor", es bastante correcta. Sin embargo, la frase "ha tenido un error garrafal, no debería haberlo hecho, y deberá hacerlo mejor la próxima vez", carece de sentido, ya que lo que realmente significa es: "Esperé de él que fuese un ángel en lugar de un ser humano y que no cometiese errores; ahora que ha demostrado que es un ser falible, le exijo de forma todavía menos realista que sea un perfecto ángel en el futuro".

4. El juicio a los demás supone la creencia de que "debes comportarte como yo pienso que tienes que hacerlo .. porque sino lo haces, no vales nada y eres un bastardo por no querer hacer caso a alguien como yo". Todas las guerras de la humanidad tienen esta creencia como dogma: "los demás tienen que ser como yo quiero, sino los mato ... (o los desprecio, o los juzgo)".

5. La teoría de llamar infame a quien actúa mal y culparle o castigarle por sus actos erróneos (y tal vez antisociales), está basada en la suposición de que la culpa y el castigo normalmente inducen al ser humano a abandonar su camino erróneo y a actuar mucho mejor en el futuro. Aunque esta suposición tiene alguna evidencia en qué basarse (ya que los niños y los adultos a veces cambian a mejor cuando son criticados o castigados), la historia del crimen y castigo humanos aporta considerables pruebas a favor de la tesis contraria, que sería que los individuos que han sido severamente castigados por sus "pecados" por lo general no han ido a mejor, sino a peor. Mientras que la penalización tranquila y objetiva de una persona por sus errores (como penaliza un experimentador al animal de laboratorio que toma un camino equivocado en un laberinto) ayuda habitualmente al proceso de aprendizaje (Mowrer, 1960a), hay muchas razones para pensar que la penalización severa y culpabilizante lo que hace es impedir el proceso humano o bien facilitarlo con efectos tan perjudiciales (en especial síntomas neuróticos) para el que aprende que el hecho de culpabilizar no tiene ningún valor.

6. En el campo teórico debemos esperar que el castigar a un individuo (en vez de reeducarle de forma objetiva) por actuar mal, tendrá efectos muy pobres en el aprendizaje. Si una persona comete un error (tanto por acción como por omisión) a causa de su simpleza innata, el hecho de culparle no le hará menos simple ni más inteligente. Si comete este acto por ignorancia es

probable que el llamar la atención sobre su culpabilidad no le ayudará mucho a ser menos ignorante. Y si lo comete por una perturbación emocional, seguro que el culparse le servirá para estar más perturbado. Por consiguiente es difícil comprender que el castigar de forma vengativa y enfadada a una persona por haber actuado mal le va a ser de utilidad para afrontar el problema objetivo básico de capacidad y moralidad, es decir: "Ahora que he cometido un error, ¿qué es lo mejor que puedo hacer para corregirlo en el futuro?".

7. En el fondo, la culpabilidad, la hostilidad y la cólera son casi seguro la causa más importante y seria de la mayoría de las perturbaciones humanas (Chambers y Lieberman, 1962)

(*A). Si los niños no fueran educados en la filosofía de la culpabilización propia y ajena por errores actuales o posibles, es difícil que llegaran a sentirse ansiosos, culpables o deprimidos (cuyos sentimientos son el resultado de la autoculpabilización), u hostiles, intolerantes y ostentosos (que es el resultado de culpar a los demás). El inculpar y castigar no suele mejorar la conducta ni disminuye la ignorancia, ni aumenta la inteligencia, ni produce un mejor estado psíquico; por el contrario, empeora la conducta porque aumenta la ansiedad y el estrés. Por lo tanto, si preparamos a nuestros niños para que sean neuróticos, culpabilizándoles y enseñándoles a culpabilizar, y si les culpabilizamos después aún más severamente cuando los síntomas neuróticos les obligan a hacer uso de una conducta antisocial y a cometer todo tipo de errores, ¿no estamos alcanzando el más alto grado de necedad y demencia?

En lugar de estar tan preocupados por nuestras malas actuaciones o las de los demás, el individuo racional debe tener en cuenta el siguiente enfoque en los errores de acción u omisión:

1. No deberá criticar o culpar a los demás por sus fallos, sino comprender que invariablemente cometen tales actos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional. Deberán intentar aceptar a la gente cuando son simples, y ayudarles cuando son ignorantes o están perturbados.

2. Cuando la gente le culpabiliza a uno, primero deberá preguntarse si ha hecho algo mal, y si lo ha hecho, intentar mejorar su conducta; pero si no lo ha hecho, comprender que la crítica de la demás gente a menudo es problema de ellos, y representa por su parte algún tipo de defensa o perturbación.

3. Deberá intentar entender por qué la gente actúa así -hacer un esfuerzo para ver las cosas desde el marco y referencia de ellos cuando crea que están equivocados (*B); si hay alguna posibilidad de hacer que los demás dejen de cometer fallos, deberá intentarlo con calma. Si no hay ninguna posibilidad (como a menudo ocurre) deberá resignarse filosóficamente a las malas actuaciones de los demás diciéndose: "!Es muy malo que siga actuando así. De acuerdo, es muy malo, pero desde mi punto de vista no es necesariamente catastrófico!".

4. Deberá intentar comprender que sus propios errores, como los de los demás, normalmente son el resultado de la ignorancia o de una perturbación emocional; no debe culparse nunca por ser ignorante, estar perturbado o tener fallos. Deberá aprender a decirse: "De acuerdo, he actuado en tal y tal cosa mal, o he fracasado en un trabajo en el que normalmente debería de haber tenido éxito. Por lo tanto he metido la pata o he fracasado. Eso es malo, pero no terrible, ni horroroso, ni catastrófico. Y el punto más importante no está relacionado con mi capacidad de fracaso, sino con la pregunta: "¿Cómo puedo aprender de este error para que el fracaso sea menor la próxima vez?". Esto no es más que una prueba, una vez más, de que todavía soy un hombre falible. De lo que se trata ahora es de intentar ser un poco menos falible".

(*) Temas relacionados:

A.- Rencor: Esta creencia irracional se traduce en rabia, que o bien se expresa con violencia hacia los otros, o bien se acumula internamente en forma de rencor. El rencor es un acto de dependencia. El rencor es enojo contenido, y muy frustrante, porque nada contribuye tanto a un sentimiento de frustración como el sentirnos prisioneros de nuestro enojo. Además, esta contención emocional suele provocar desequilibrios psicosomáticos.

B.- Empatía: capacidad de colocarse en el sitio de otro. La comprensión favorece la empatía y nos invita a pensar que si hubiéramos estado en las mismas circunstancias que aquellos a los que juzgamos, tal vez hubiéramos actuado de la misma forma.

Idea Irracional Nº4: La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

Esta creencia puede describirse como la típica del "niño mimado". Tan pronto como el globo se deshincha, empieza el diálogo: "¿Por qué me pasa ésto a mí?. No puedo soportarlo". Cualquier inconveniente, problema o fallo que aparezca en su camino se interpreta de este modo. El resultado es una profunda irritación e intenso estrés.

Es asombroso ver cómo millones de personas en la tierra se sienten terriblemente abatidas y tristes cuando las cosas no son de la forma que les gustaría que fueran, o cuando el mundo es como es. El que esta gente se sienta claramente frustrada cuando no están consiguiendo lo que quieren con tanta fuerza es por supuesto normal. Pero el que estén de forma permanente tan deprimidos o abatidos porque están frustrados es completamente ilógico por muchas razones:

1.No hay ninguna razón para creer que las cosas deberían ser de forma diferente a lo que son, al margen de lo injusta o desafortunada que sea la situación actual de cada uno. Pero sí hay muchas razones, en especial los hechos mismos de la realidad, para que las situaciones y acontecimientos desagradables sean como son. El que unas determinadas condiciones o una gente repugnante no nos guste es completamente razonable, pero el llegar a estar seriamente perturbado porque la realidad es la realidad, es absurdo. A veces sería agradable que las cosas fueran de diferente manera, o que tuviéramos lo que esperamos de la vida, en lugar de lo que en realidad tenemos. Pero el hecho de que sería agradable que fuera así no lo transforma ni nos da razones serias para llorar cuando no es así.

Esta creencia irracional incluye los pensamientos: "El mundo y todos debéis tratarme con gentileza cuando yo quiero, porque sino no valéis nada, sois unos bastardos si no queréis a este ombligo del mundo que soy yo"(1).

2. El estar de forma permanente abatidos por una serie de circunstancias dadas no nos ayudará a mejorarlas. Al contrario, cuanto más abatidos estemos por los aspectos desagradables de la vida, más desorganizados e ineficaces serán nuestros esfuerzos encaminados a mejorar las condiciones de nuestra existencia.

3. Cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran, cierto que debemos luchar, y a veces con mucha fuerza, para cambiarlas. Pero cuando es imposible cambiarlas (por el

momento o para siempre), lo que a menudo ocurre, la única cosa sana que se puede hacer es estar filosóficamente resignados con nuestro destino y aceptar las cosas como son. El hecho de que los niños, que tienen poca capacidad para pensar de forma filosófica, normalmente no pueden soportar ningún grado de la inevitable frustración, no quiere decir que los adultos no puedan hacerlo de una forma tranquila. Ellos pueden, si la mitad del esfuerzo que dedican a convencerse de que no pueden aceptar la dura realidad lo emplearan en intentar aceptarla.

4. Aunque a primera vista parece bastante plausible la hipótesis de Dollard y Miller de que la frustración lleva inevitablemente a la agresión, un análisis más detenido de las pruebas a favor de dicha hipótesis muestra -tal como Pastore (1950, 1952) y Arnold (1960) han indicado- que realmente no es la frustración en cuanto tal, sino una actitud subjetiva y moralista hacia dicha frustración la que provoca hostilidad y agresión (*A). Una persona, por ejemplo, que lleva esperando 20 minutos el autobús, un día de frío, y ve cómo finalmente éste pasa sin parar, no se sentirá especialmente hostil si (a) descubre que el autobús no está de servicio, pero sí se irritará si (b) ve que el conductor se ha pasado de parada sin ninguna razón. En ambos casos no pudo tomar el autobús y la frustración es idéntica.

De forma similar, los trabajos recientes de Beecher, Livingston, Melzack y otros (Melzack, 1961) han demostrado que incluso la experiencia y reacción frente al dolor físico, depende más que de la intensidad del estímulo doloroso, de los prejuicios actitudinales, subjetivos e individuales de la persona que es estimulada. Aunque nos veamos frustrados o privados de algo que deseamos, no es necesario que nos sintamos muy desdichados, a no ser que definamos nuestra preferencia como una necesidad extrema.

En lugar de quedarse ilógicamente abatido por las circunstancias frustrantes de la vida, o por las injusticias reales o imaginadas del mundo, un ser humano racional puede adoptar las siguientes actitudes:

1. Puede determinar si las circunstancias que se le presentan como frustrantes o dolorosas son realmente enojosas, o si por el contrario no está imaginando o exagerando sus características irritantes. Si ciertas circunstancias son intrínsecamente desagradables, lo mejor que puedo hacer es afrontarlas con calma e intentar que sean mejores. Si por cualquier razón es imposible de momento cambiar o erradicar la negativa situación existente, podría aceptar filosóficamente o resignarse a su existencia (*B).

2. De forma más concreta, podría percibirse su propia tendencia a sentir las inevitables situaciones desafortunadas como catastróficas, -diciéndoles: !Oh, Dios mío! !Qué situación tan terrible! !No puedo soportarla!- cuestionar y desafiar esta tendencia, y transformar sus frases interiorizadas en: "Es demasiado negativo que las condiciones sean tan frustrantes, pero no me eliminarán; y estoy seguro que puedo soportarlas porque son desafortunadas pero no catastróficas".

3. Siempre que sea posible, debe intentar sacar el máximo provecho de las situaciones frustrantes, aprender de ellas, aceptarlas como un desafío e integrarlas de forma útil en su vida.

4. Cuando se esté fastidiado por sensaciones (físicas desagradables, como un dolor de cabeza, se debe poner en práctica alguna forma de distracción. Así, puede centrarse en

otros aspectos de la vid, más agradables (como leer o jugar al ping-pong) hasta que las sensaciones desagradables desaparezcan. Deberá aceptar sus inevitables irritaciones y enojos, y comprender que aumentan porque se fuerce a sentirse enfadado cuando está enojado (y por lo tanto duplicar o cuadruplicar su irritación original). (Ellis, 1957a.)

(*) Temas relacionados:

A.- Deseo/Frustración: La frustración (u obstáculo entre los deseos y la realidad) es normal y forma parte de la vida, pero en sí misma no provoca trastorno.

B.- Adaptación: La salud guarda una relación directamente proporcional con la capacidad de adaptación al entorno, a los cambios y a la realidad.

(1) Albert Ellis. Razón y Emoción en psicoterapia. Ed.DDB,1980.

Idea Irracional Nº5: La idea de que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.

La mayoría de gente en nuestra sociedad cree que lo que les hace desgraciados es el resto de la gente y los acontecimientos, y que si estas fuerzas externas fueran diferentes ellos no se sentirían tan abatidos (*A). Piensan que no colaboran en su abatimiento cuando se da alguna mala circunstancia, y que no tienen control sobre ellos mismos o sus emociones en estas circunstancias. Esta idea no es válida por varias razones:

1.La demás gente y los acontecimientos en realidad poco daño pueden hacer excepto un ataque físico o el privar (de forma directa o indirecta) de algunas satisfacciones concretas (como el dinero o el alimento), pero, hoy día, esto es bastante raro. La mayoría de las "agresiones" son ataques psicológicos cuya capacidad para hacer daño es mínima o no existe, a no ser que se crea erróneamente que pueden dañar. Es imposible que nadie pueda ser perjudicado por ataques verbales o gestos, a menos que se dejen perjudicar o en realidad se perjudiquen ellos mismos. No son las palabras o los gestos lo que hiere, sino las propias actitudes y reacciones ante estos símbolos.

"La única razón por la que te trastornas es porque tu "ordenador" insiste obstinadamente en que es la realidad la que debe ser modificada para ajustarse a un programa prefijado que no has escogido tu. Este programa acaba con la paz de tu mente en el momento en que las circunstancias externas dejan de ajustarse a sus exigencias. Se sabe de personas que han sido felices, incluso en el opresivo clima de un campo de concentración. De lo que necesitas ser liberado es de la opresión de tu programa" (1).

2. Siempre que se diga "me duele el que mis amigos no sean amables", o "no puedo soportar el que las cosas vayan mal", lo que se está diciendo no tiene sentido. Estas frases no hacen referencia a nada significante y el contenido es totalmente definido. Lo que en realidad se quiere decir es: "Yo soy el causante de mi perturbación cuando me digo a mí mismo que el que mis amigos no sean amables es algo terrible" o "que el que las cosas vayan mal es algo horroroso y no puedo soportar este tipo de situación" (*B). Aunque el sujeto de "me duele" o el complemento de "no puedo soportarlo" parece que se refiere a algún suceso externo que le está afectando de forma incontrolable, a lo sumo no es más

que algún acontecimiento o hecho enojoso, pero que llega a ser terrible porque se le está haciendo ser así, pues su capacidad de incidir sobre alguien es nula o prácticamente inexistente.

3. Aunque millones de personas civilizadas crean firmemente que no pueden controlar sus emociones y que por lo tanto el ser desgraciados es algo a lo que están destinados, no importa lo que hagan, esta idea es completamente falsa. La verdad es que para la mayoría de la gente de nuestra sociedad es difícil cambiar o controlar sus emociones, en gran parte porque rara vez lo intentan para obtener así una cierta práctica; y cuando lo intentan ocasionalmente lo hacen de forma imprecisa, descuidada y torpe. Si estas personas dejaran de considerar sus emociones como procesos etéreos y casi humanos, y las vieran como algo que está compuesto en gran parte de percepciones, pensamientos, evaluaciones y frases interiorizadas, encontrarían bastante factible el trabajar de forma tranquila y armoniosa para cambiarlas (*C).

Es cierto que, una vez que se ha estado diciendo a alguien durante un largo período de tiempo que debe estar abatido en ciertas situaciones irritantes o peligrosas, esta persona adquirirá tal hábito en relación con este hecho, que le resultará muy difícil, si no imposible, permanecer tranquila (*D). Pero tambien es verdad (y por lo general desconocido por los americanos) que una vez que alguien se ha repetido una y otra vez durante un período de tiempo suficiente que no necesita sentirse abatido por este tipo de cosas, llegará un momento en que encontrará difícil el alterarse por ellas, y por el contrario bastante fácil el permanecer tranquila cuando le sucedan. Con pocas excepciones y parafraseando a Shakespeare, no hay nada triste en la vida, es el pensamiento el que hace que sea así.

En lugar de creer erróneamente que las emociones están fuera de todo control, el individuo inteligente e informado reconocerá que la infelicidad en gran parte (aunque no completamente) viene de dentro y su origen es esa misma persona infeliz (*E). Entonces, en relación con sus propias emociones negativas y autodestructivas, se impondrá las siguientes tareas:

1. Siempre que considere que se va a sentir muy abatido (distinguiendo del sentimiento de pena por alguna pérdida o de enojo por alguna frustración), enseguida debe reconocer que es él quien está creando esa emoción negativa, por una reacción impensada ante una situación o persona. No se dejará engañar por el "hecho" de que sus ansiedades u hostilidades tienen un origen "natural", o constituyen su lote correspondiente como ser humano, o son creadas por condiciones externas. De forma terminante afrontará el hecho de que es él el primer causante y que como él las origina, tambien puede erradicarlas (*F).

2. Después de observar de forma objetiva sus intensas emociones de infelicidad, averiguará el origen de sus frases ilógicas que las están creando y pensará en ellas. Entonces el lógico que las analice y de forma enérgica las cuestione y desafíe hasta que esté convencido de sus propias contradicciones y considere que no son defendibles por más tiempo. Al analizar y cambiar sus propias verbalizaciones de forma radical, podrá transformar y contrarrestar las acciones y emociones autodestructivas por aquéllas a las que se estaba imponiendo.

"Serenidad para aceptar lo que no podemos cambiar; Constancia para cambiar aquello que sí podemos; Y sabiduría para conocer si necesitamos constancia o serenidad" (2).

Así, si el individuo teme de forma muy intensa el entrar en contacto con personas lisiadas, se dará cuenta que no son los lisiados quienes en realidad le dan miedo, sino sus propias frases interiorizadas sobre la "terribilidad" de los lisiados. Con tranquilidad observará estas frases (por ejemplo, "Los lisiados están en una situación nada deseable porque necesitan ayuda; si yo necesitara ayuda como ellos, sería terrible"). Y las analizará de forma lógica (por ejemplo, preguntándose a sí mismo: "¿Existe alguna lógica en la forma de relacionar la última parte de esta frase -que si yo necesitara ayuda como los lisiados sería terrible- con la primera -que los lisiados están en una situación nada deseable-?"). Entonces desafiará sus frases de forma resuelta (por ejemplo, repitiéndose una y otra vez: "Aun cuando ciertamente no es deseable que sea un lisiado, no tiene por qué ser terrible o catastrófico, ni significa que yo sería una persona detestable").

Finalmente, examinará y desmentirá las filosofías generales falsas que existen detrás de sus temores específicos de entrar en contacto con lisiados, y se recordará a sí mismo que también puede llegar a ser un "horroroso" lisiado y estar por tanto en una situación "terrible". Así se demostrará a sí mismo que (a) el estar en contacto con lisiados (o con cualquier otro tipo de enfermedad) nunca le podrá convertir mágicamente en un lisiado; (b) que prácticamente nada que no sea deseable (como el ser lisiado) es en realidad terrible o catastrófico; y que (c) casi siempre podrá, con una filosofía sana de la vida, superar todos los handicaps físicos y cualquier otro tipo de adversidad, en tanto en cuanto esté vivo y se mantenga en actitud de pensar, planificar y actuar en relación con sus situaciones desafortunadas en las que se pueda encontrar, etc.

(*) Temas relacionados:

A.- Dolor: Respecto al dolor, la postura realista es que el dolor es una parte inevitable de la vida del ser humano. Frecuentemente acompaña a las decisiones difíciles y saludables y a los procesos de crecimiento. La vida no es una fiesta y muchas veces hay que sufrir sin que se pueda evitar.

B.- Esta creencia nº5 implica los siguientes pensamientos más o menos conscientes: "Las condiciones del mundo (economía, ecología ..) deben ser como yo quiero, nunca me deben derrotar, ni frustrar; si no es así es terrible, horrible, no lo puedo soportar, tal vez mejor que me mate .."

Esta creencia de que el mundo debe darme lo que yo quiero y cuando quiero produce ansiedad crónica, depresión, desesperación, adicción, huida, disminución de la autoestima.

C.- Teoría A-B-C: Como el Acontecimiento Activador (A) y la Consecuencia emocional (C) se suceden tan rápidamente, deducimos erróneamente que el Acontecimiento es la causa de nuestra Emoción. En realidad nos olvidamos de un paso intermedio que es "aquello que nos decimos" respecto al Acontecimiento: estas creencias (B) son las que determinan las Emociones.

D.- Programación (A-B-C): Los sentimientos de inseguridad no se deben a nada exterior a ti, sino únicamente a tu programación emocional, a algo que tu te dices a ti mismo mentalmente. Si cambiaras tu "programa", tus sentimientos de inseguridad se desvanecerían en un santiamén, aún cuando todo lo existente en el mundo exterior a tí permaneciera exactamente igual que antes: Hay personas que se sienten absolutamente seguras sin tener un duro en el banco, mientras que otras se sienten inseguras a pesar de

tener millones. Hay personas que no tienen amigos y sin embargo se sienten perfectamente seguras del amor de la gente; otras, en cambio se sienten inseguras aunque mantengan las más posesivas y exclusivas relaciones del mundo. Una vez más, la diferencia viene marcada por la programación.

Es inútil que trates de mitigar tus sentimientos de inseguridad intentando cambiar las cosas exteriores a ti. Puede que tus esfuerzos se vean coronados por el éxito, aunque no es eso lo más frecuente, puede que consigas al menos algún alivio, pero este no será muy duradero.

Debes comprender que esa "programación" te ha sido impuesta por personas inseguras que, cuando eras muy joven e impresionable, te enseñaron con su comportamiento y con sus reacciones de pánico, que siempre que el mundo exterior no se ajuste a una determinada norma, debes crear en tu interior una confusión emocional llamada "inseguridad" y hacer cuanto esté a tu alcance por reordenar dicho mundo exterior: hacer más dinero, buscar más motivos de tranquilidad, aplacar y agradar a las personas que has ofendido .., a fin de que desaparezcan los sentimientos de inseguridad. El simple hecho de caer en la cuenta de que no tienes que hacer semejante cosa, de que el hacerlo no resuelve realmente nada, y de que la confusión emocional se debe exclusivamente a tí y a tu cultura, hará que te distancies del problema y obtendrás un considerable alivio.

E.- Felicidad: Contrariamente a lo que tu cultura y religión te han enseñado, nada, absolutamente nada, puede hacerte feliz. En el momento en que consigas ver esto dejarás de ir de una ocupación a otra, de un amigo a otro, de un lugar a otro, de una técnica espiritual a otra, de un gurú a otro .. Ninguna de esas cosas puede proporcionarte ni un solo minuto de felicidad. Lo que más pueden ofrecerte es un estremecimiento pasajero, un placer que al principio crece en intensidad pero que se convierte automáticamente en dolor en cuanto los pierdes, y en hastío si se prolongan indefinidamente (Anthony de Mello, Una llamada al amor).

F.- Epícteto, lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros: Si no puedes hacer lo que te gusta, sí puedes hacer que te guste lo que haces.

(1) Anthony de Mello, Una llamada al amor; Ed. Sal Terrae, 1991.
(2) Pastor protestante, 1950.

Idea Irracional Nº6: La idea de que si algo es o puede ser peligroso o temible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.

La mayoría de la gente en nuestra sociedad se obstina en creer que si están en peligro o si existe alguna posibilidad de que les acontezca algo que temen, tienen que permanecer preocupados por ese peligro real o en potencia. Esto es una idea irracional por varias razones:

1. Aunque es sabio el prever la posibilidad de un peligro, planear evitarlo y si es que ocurre, ser prácticos en rechazarlo o en afrontarlo con éxito, lo que normalmente se siente como "ansiedad", "preocupación" o "temor intenso", no es de naturaleza preventiva o constructiva y a menudo impide seriamente el ser eficaz en prevenir o enfrentarse a un

hecho real. En primer lugar, si se está muy preocupado o alterado por un asunto posiblemente arriesgado, por lo general la excitación y el nerviosismo es tal que de hecho impide ver de forma objetiva si ese "riesgo" es real o está exagerado.

Así, si alguien está temiendo que un grupo de niños que están jugando con un balón le van a dar con él y le van a dejar inconsciente, es probable que no se dé cuenta si el balón con el que están jugando es realmente duro y peligroso (como una pelota de béisbol o de golf) o si es un objeto blando e inofensivo (como una pelota de plástico o de goma). Por consiguiente el preocuparse o alterarse suele llevar a fantasear sobre la "peligrosidad" de una situación dada que en realidad no presenta prueba alguna de ello.

2.La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, con frecuencia impide afrontarlo con eficacia cuando realmente ocurre. Así, se sabe que los chicos en la calle están jugando con un balón duro y peligroso, y alguien se encuentra petrificado de miedo de pensar que él o alguien por quien siente afecto pueda ser golpeado y herido, su alteración ante este peligro real le hará, en vez de explicar a los chicos de forma tranquila lo peligroso que es usar ese balón, e inducirles a que utilicen uno más ligero, enfrentarse a ellos al chillarles o llamar a la policía, si no fastidiarles de tal manera que ellos, de forma deliberada, sigan usando el balón duro.

3.El preocuparse mucho ante la posibilidad de que algo terrible ocurra, no sólo no evita que suceda, sino que a menudo contribuye a su aparición. El estar muy nervioso por temor a un accidente de coche puede facilitar el accidente contra otro coche o un poste de la luz, cuando, si se hubiera estado más tranquilo, se hubiera podido evitar.

4.El inquietarse por una situación peligrosa por lo general lleva a exagerar las posibilidades de que eso ocurra. Así, si alguien tiene un miedo horroroso a ir en avión, es probable que imagine que su avión pueda tener un serio accidente, cuando en realidad hay una posibilidad entre mil de que eso ocurra. Aun cuando esa preocupación en un caso como éste, tiene alguna base real, de ningún modo tiene esas características tan exageradas que se le atribuyen al estar tan alterado.

5. Algunos hechos muy temidos, como una enfermedad seria y la muerte al final de nuestros días, son inevitables, y nada, ni incluso la preocupación por ello, evitará que ocurra. Por lo tanto, el preocuparse por hechos inevitables no determina que las posibilidades de que algo ocurra disminuyan, y además no sólo se padecen las desventajas de los hechos temidos sino que dan lugar a otras adicionales y a veces mucho más castrantes, que son las de estar preocupado por algo mucho tiempo antes de que ocurra de verdad. Así, si alguien sabe, por ejemplo, que de aquí a unos años morirá, su ansiedad para impedir su muerte no sólo no logrará aplazar este hecho, sino que hará que los días que le queden sean muy amargos para él. Pero si acepta lo inevitable de su muerte podrá muy bien disfrutar de ese tiempo.

6.Muchos hechos normalmente temidos y peligrosos -como la posibilidad de ser diabético si se ha nacido en una familia con un alto índice de esta enfermedad- en realidad no presentan tanto problema si es que aparecen, pero la preocupación ante su posible aparición les hace ser así. Se puede vivir bastante confortablemente (aunque hay que admitir que con inconvenientes) con diabetes (o, para el caso, con tuberculosis, distintas formas de cáncer o de otras enfermedades en cierto sentido graves) cuando alguien es afectado por este tipo de enfermedades. Por lo tanto el dramatizar sobre los posibles

resultados de una enfermedad o un mal no conduce a nada, aun cuando hay bastantes posibilidades de que este mal aparezca.

Un ser humano racional, en lugar de perjudicarse a sí mismo siendo exageradamente temeroso, deberá adoptar una serie de actitudes ante los posibles obstáculos y peligros que le pueden aparecer en su vida:

1. Deberá comprender que la mayoría de las preocupaciones no las causan los peligros externos, sino que el origen es que se esté diciendo a sí mismo: "¿No sería terrible si esto tan peligros ocurre?", o "sería espantoso que pasara esto y no pudiera hacerlo frente de forma conveniente". En lugar de eso deberá examinar sus interiorizadas frases intrínsecamente catastróficas y cambiarlas por una filosofía más sana y realista: "El que este hecho peligroso ocurra sería algo molesto y enojoso, pero no sería terrible y podría hacerle frente".

2.Deberá enseñarse a sí mismo que sus miedos irracionales no le ayudan a evitar los peligros, de hecho a menudo los aumentan y normalmente lo que hacen es debilitar y frustrar mucho más que los temibles sucesos que le hacen sentir tanto miedo.

3.Debe comprender que muchos o la mayoría de sus miedos no son más que formas encubiertas de miedos a lo que los demás piensen de él; debe cuestionarse y desafiar constantemente esta clase de temores y darse cuenta de lo tonto que es por lo general. Deberá preguntarse qué sentido tiene la mayoría de sus ansiedades actuales, aun cuando algunas lo hubieran afectado en el pasado -cuando era más pequeño- y el tener miedo era bastante real.

4. Deberá de vez en cuando hacer las cosas que más miedo le dan -como hablar en público, expresar sus puntos de vista a un superior o defender sus derechos- para demostrarse a sí mismo que no hay nada intrínsecamente negativo en ello.

5. No deberá alarmarse porque los miedos que ya se habían superado aparezcan de nuevo de forma temporal, pero deberá trabajar para erradicarlos una vez más, afrontándolos claramente y pensando en ellos, hasta que haya pocas posibilidades o ninguna de que le vuelvan a afectar.

(*) Temas relacionados:

A.- Miedo (miedo secundario).
B.- Vergüenza
C.- Enfrentamiento
D.- Aprender a vivir en la inseguridad
E.- Dolor
F.- Miedo.
    * Miedo al miedo
    * Miedo a la vergüenza
    * Miedo al dolor

Idea Irracional Nº7: La idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida.

Mucha gente siente que es mucho más simple hacer sólo lo que es "fácil" o "natural" o lo que es intrínsecamente agradable, y evitar las dificultades y responsabilidades. Las ideas de esta gente son falsas en distintos aspectos.

1.La idea de que existe una forma fácil de resolver las dificultades sólo se considera en relación con el momento exacto de la decisión, pero no se tienen en cuenta los muchos problemas y malestares que engendra. Así, si alguien encuentra difícil el pedir un beso a una chica (o intenta besarla sin habérselo pedido) y decide no enfrentarse a un posible rechazo, en el momento de tomar esta decisión negativa se sentirá bien y aliviado de haber abandonado el problema. Pero tan pronto como este momento de alivio pase, la sensación será desagradable por la pérdida de algo probablemente satisfactorio, o porque no se ha averiguado lo que ella piensa acerca de uno, o porque no se ha adquirido más práctica en el besar o en el solicitarlo, etc. El "placer" del momento puede dar como resultado horas, días e incluso años de infelicidad.

2.Aunque el esfuerzo que se necesita para evitar una decisión o una dificultad con frecuencia parece que es fácil de llevarlo a cabo y no tiene consecuencias, en realidad es arduo y largo, ya que se pasan literalmente muchas horas de tortura y debate con uno mismo, de ingeniosas argumentaciones e intrigas antes de decidir que uno no se va a comprometer en una tarea difícil pero en potencia provechosa. Y el malestar que esto crea es diez veces mayor que el que uno se imagina que puede existir si de verdad se compromete en ello.

Aplazar el enfrentamiento a los problemas es estratégicamente inconveniente ya que el esfuerzo psicológico es acumulativo y la acción que emprendamos requerirá, por tanto, cada vez más esfuerzo

3.La confianza en uno mismo, en un último análisis, surge sólo de hacer algo, y nunca de evitarlo. Estamos seguros de que podemos hacer algo en el futuro (y divertirnos al hacerlo) esencialmente porque lo hemos hecho ya en el pasado y en el presente y hemos tenido algunos éxitos. Por consiguiente, si alguien pasa gran parte de su vida evitando problemas difíciles y responsabilidades, es probable que consiga una vida "más fácil", pero casi seguro que paralelamente la existencia será muy insegura, en cuanto a la autoconfianza.

4.Mucha gente supone que una vida fácil, evasiva y sin responsabilidades es también algo muy valioso. Como Magda Arnold (1960) y Nina Bull (1960) afirmaron, es un presupuesto bastante dudoso. No parece que los seres humanos son "más felices" cuando están sentados de forma pasiva sin hacer nada o haciendo poca cosa, y quizás ni cuando están (en relativamente pocos momentos) muy entusiasmados y emocionados con algo. Por el contrario, parece que cuando les va mejor es cuando tienen un objetivo en el sentido de estar comprometidos y trabajar en un proyecto difícil y a largo plazo (ya sea en el campo del arte, la ciencia, los negocios o cualquier otra cosa) de forma regular y relativamente tranquila.

Si esto es cierto, entonces una vida fácil y sin responsabilidades puede ser satisfactoria de forma temporal -en especial en períodos de vacaciones después de una vida activa -pero es raro que sea provechosa de forma continua. En definitiva la vida es actividad,

movimiento, experiencia, creatividad; y los seres humanos no conocen ciertos tipos de satisfacción muy importantes cuando se centran en evitar aspectos de la vida difíciles y sugerentes.

Aplazar el enfrentamiento a los problemas es estratégicamente inconveniente ya que el esfuerzo psicológico es acumulativo y la acción que emprendamos requerirá por tanto cada vez más esfuerzo.

En lugar de evitar muchos retos, dificultades y responsabilidades de la vida, el individuo racional puede muy bien seguir estos puntos:

1. El individuo racional hace lo que le conviene hacer y sin disgusto, aunque en ocasiones pueda tratar de evitar de modo inteligente tareas penosas e innecesarias.

Si sientes pereza en abordar conflictos, o quehaceres ... no te violentes, sería un esfuerzo inútil en ese momento, limítate a ser consciente de tu pereza, obsérvala sin juzgarte ni condenarte. Luego, el paso a la acción no vendrá determinado ni por una autoexigencia ni por exigencia externa, sino por una elección íntima: "¿A qué esperas a hacer lo que crees que más te conviene, aunque no te guste y piensen lo que piensen los demás?" (Epícteto).

Deberá hacer sin quejarse las cosas que necesite realizar, aun cuando le disguste mucho el hacerlo, y mientras tanto buscar alguna forma inteligente de evitar los aspectos dolorosos de la vida que no sean necesarios. Se debe imponer la disciplina de realizar las tareas necesarias después de haberse convencido de forma lógica que son necesarias, de forzarse literalmente a hacerlas y terminarlas lo más pronto posible.

2. Si rechaza el enfrentarse a ciertos problemas y responsabilidades de la vida, no debe aceptar como un hecho la idea de que es indolente "por naturaleza" o "de forma biológica", sino que debe suponer que detrás de cada rechazo existe toda una cadena de frases que indican una falta de energía o de rebeldía. Deberá, de forma implacable, desvelar estas frases y analizarlas con lógica, hasta que las cambie por otras más sanas e impulsadoras.

3. Deberá intentar no volcarse en ser demasiado disciplinado ni hacer las cosas por un camino demasiado arduo (normalmente por el sentimiento de culpa y como castigo). Pero sí intentará ayudar a sus actividades disciplinadas, si es necesario planificando esquemas de trabajo, imponiéndose metas razonables y logros intermedios.

4. Deberá enfrentarse de lleno al hecho de que vivir es exactamente lo que su nombre implica, y que descansar o evitar a menudo son intervalos lógicos en una vida completa, pero que llegan a ser algo fatal si ocupan la mayor parte de esa "vida". Deberá aceptar de forma filosófica que cuanto más responsable y desafiante sea su vida, y más problemas tenga que resolver, posiblemente sea más interesante, sobre todo visto a largo plazo.

Nota: Todas las tareas pueden intentar emprenderse y realizarse lúdicamente. Sustituir el esfuerzo por el reto de ser lúdicos: "Si no te gusta lo que haces, haz que lo que haces te guste".

Idea irracional Nº8: La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.

Aunque en teoría aprobamos la libertad y la independencia en nuestra sociedad, muchos de nosotros creemos que debemos de depender de otros y que necesitamos a alguien más fuerte en quien confiar (*A). Esta es una idea irracional por varias razones:

1.Aunque es verdad que todos somos algo dependientes de los demás en esta sociedad tan compleja (ya que con dificultad podríamos comprar alimentos, viajar en tren, vestirnos o hacer cientos de cosas necesarias sin la considerable y colaboradora división del trabajo), sin embargo no hay razón para que esta dependencia se maximice y literalmente se exija que los demás elijan o piensen por nosotros. Seamos colaboradores, pero no serviles.

2.Cuando más se confíe en los demás, más seguro es que, en un primero o último análisis, se dejen muchas cosas que se querían hacer en la vida, y se elijan cosas, forzado por la necesidad extrema, que los demás quieren que uno haga. La dependencia está inversamente relacionada con el individualismo y la independencia, y no se puede ser uno mismo y estar muy pendiente de los demás al mismo tiempo (*B).

3.Cuanto más se confíe en que sean los demás quienes le guíen a uno y le ayuden a hacer cosas, menos tendrá que hacerlas por sí mismo y como consecuencia a aprender de ellas. Esto significa que cuanto más dependiente se sea, se tenderá a serlo todavía más. Por otra parte, si alguien depende de los demás para sentirse seguro, -porque uno no puede cometer errores o soportar el sentimiento de culpa si es que los hace- en esencia más que ganar pierde seguridad, ya que la única seguridad real que se puede tener en la vida es la de saber que, a pesar de los errores que se puedan cometer, no se es un ser inútil sino simplemente una persona falible. La dependencia, en un círculo vicioso, conduce a disminuir la confianza y aumentar la ansiedad. El ser dependiente configura una búsqueda de la auto-estima y la seguridad que nunca termina y nunca se encuentra.

4.Cuando se depende de los demás, se pone uno mismo a merced de ellos, y por consiguiente a merced de fuerzas externas que por lo general no se pueden controlar. Si se depende de uno mismo para tomar decisiones y llevarlas a cabo, al menos se trabaja con el propio pensamiento y se confía en él y en la conducta de uno. Pero si se depende de los demás, nunca se sabrá cuándo dejarán de ser seguros, si se moverán a otro sitio o si se morirán.

En lugar de luchar por depender de otras personas (o en una hipotética abstracción, como del estado o de Dios), el individuo racional deberá hacer todo lo que pueda por sostenerse con sus dos pies y pensar y actuar como crea conveniente. Algunos objetivos concretos por los que puede luchar en relación con este aspecto son:

1.Deberá aceptar el hecho de que está y estará (en algunos aspectos esenciales) solo en este mundo, y que no es necesariamente terrible el apoyarse en uno mismo y ser responsable de sus decisiones (*C). Por mucho que colabore con los demás y muy amigos que sean, sólo él conoce sus necesidades y estímulos, y puede enfrentarse a sus problemas en la vida.

2.Debe comprender muy claramente que nunca es algo terrible el fracasar en la consecución de un objetivo, que los seres humanos aprenden con el fracaso y que sus

fracasos no tienen nada que ver intrínsecamente con su valía como ser humano. Por consiguiente deberá seguir luchando por aquello que quiera conseguir en la vida, aun cuando las posibilidades de obtenerlo sean pocas, y sobre todo adoptar la filosofía de que es mejor arriesgarse y cometer errores por elección propia, que vender el alma por una "ayuda" innecesaria de los demás.

3.No debe, de forma rebelde y defensiva, rechazar cualquier ayuda de los demás, para probar lo "fuerte" que es y cómo puede valérselas por sí mismo él solo; a veces se debe buscar y aceptar la "ayuda" de los demás, cuando es realmente necesaria.

(*) Temas relacionados:

A.- Concepto de salud: La persona sana es la capaz de ser AUTONOMA, SOLIDARIA Y ALEGRE (Jordi Gol).

B.- La importancia de saber estar y divertirse solo: "Trata de descubrir actividades en las que te embarcarías simplemente porque te producen o intuyes que podrían producirte gozo. Trata de descubrirlas y cultivarlas porque son tu pasaporte hacia la libertad y el amor. Y mientras te ocupas en ellas, que no signifique nada para ti ni el éxito, ni el reconocimiento, ni la aprobación de los demás" (Anthony de Mello. Una llamada al amor. 1991, Ed. Sal Terrae).

C.- Tema apego: Las mejores compañías se encuentran cuando uno se mueve no tanto por cubrir carencias como por intercambiar cualidades que ya se tienen. Se está entonces en las mejores condiciones de seleccionar a quienes realmente nos conviene.

El apego a una persona supone regalarle las llaves de nuestra felicidad, ya que nuestro bienestar pasa a depender de lo que haga o diga esa persona.

Un apego no es un hecho. Es una creencia, una fantasía de tu mente, adquirida mediante una "programación". Si esa fantasía no existiera en tu mente no estarías apegado... Amarías a las cosas y a las personas y disfrutarías de ellas ... ¿Existe, de hecho, otra forma de disfrutar realmente de algo?

Idea irracional Nº9: La idea de que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.

Mucha gente hoy en día cree y actúa partiendo de la base de que algo que en alguna ocasión afectó su vida de forma significativa, o le fue útil en un momento dado de su existencia, debe de seguir siendo así para siempre. Esto es irracional por varias razones:

1. Si alguien se permite una influencia excesiva de su historia pasada, está cayendo en el error de lógico de la supergeneralización, ya que presupone que cuando una cosa es verdad en alguna circunstancia, es verdad en todas las circunstancias. Puede ser cierto, por ejemplo, que alguien no fuera capaz de defender sus derechos frente a sus padres u otras personas en el pasado, y que por consiguiente tuviera que ser conciliador o servil con ellos para mantener la paz y conseguir así algunas de las cosas que tanto deseaba. Pero eso no

significa que ahora, quizás veinte años más tarde, tenga que seguir siendo igualmente conciliador o servil con los demás para protegerse a uno mismo y obtener lo que quiere.

2.Si se está bajo una grave influencia de los hechos pasados, normalmente se emplearán, para solucionar los problemas, soluciones superficiales o "fáciles" que fueron útiles en alguna ocasión, pero que ahora pueden ser bastante ineficaces. Por lo general existen distintas alternativas para cualquier problema que tienen diferentes grados de perfección y eficacia. Cuando más influenciado se esté por las soluciones utilizadas con éxito en el pasado, menos probable es que se puedan buscar otras alternativas mejores y posibles para resolver los problemas actuales.

3.Las llamadas influencias del pasado pueden ser utilizadas como una poderosa excusa para evitar un cambio en el presente. Así, si alguien tiene miedo de lo que los demás puedan pensar de él y sabe, especialmente si va a una terapia, que tiene que pensar y actuar de forma enérgica frente a sus miedos para erradicarlos, una de las excusas más fáciles en el mundo es decir que está tan influenciado o condicionado por el pasado que no es capaz de pensar o actuar de una forma determinada para superar su neurosis. Esta utilización del pasado como excusa para no resolver los problemas en el presente normalmente conduce al ciclo más viciado de perturbación emocional.

Igualmente, si alguien, en un acto de rebeldía, se corta la nariz para herir su rostro, también puede rechazar algo que le gustaría hacer en realidad (como ir a la universidad), debido a que sus padres o alguna otra persona en el pasado afirmaban que él hacía esto en consideración a ellos. Continuando de esta manera, emocionalmente enraizado en el pasado, se puede obtener la gran "satisfacción" de vencer a aquellos "canallas".

4.Exagerando la importancia de los años de formación, se tiende a utilizar la frase cierta: "Ya que en mi infancia aprendí a hacer las cosas de forma neurótica, ahora me resulta muy difícil de cambiar", pero se sustituye el final de forma no legítima "..me resulta imposible cambiar, por lo tanto puedo renunciar a resolver mi problema y seguir neurótico sin ningún tipo de esperanza".

En lugar de sobrevalorar la importancia del pasado, el individuo racional debe asumir los siguientes tipos de actitudes:

1.Puede aceptar el hecho de que el pasado es importante y estar seguro de la influencia significativa de sus experiencias pasadas en muchos aspectos. Pero debe saber también que su presente es el pasado del mañana, y que esforzándose en transformarlo, puede conseguir que el mañana sea diferente, y presumiblemente más satisfactorio que el hoy (*A).

2.En lugar de continuar haciendo cosas de forma automática en el presente, porque antes lo hacía así, puede parar y pensar en el hecho de repetir sus actos pasados. Cuando se encuentre muy agarrado por alguna influencia pasada que considere que es perniciosa, debe luchar de forma enérgica y persistente en dos niveles, el verbal y el activo: haciéndo-se propaganda negativa sobre la importancia de continuar actuando como antes, y forzándose a cambiar su conducta en situaciones apropiadas. Así, si teme comer pollo porque su madre le enseñó, de pequeño, que era algo perjudicial, intentará desafiar la filosofía de su madre (y su propia interiorización) respecto al pollo, hasta que empiece a

minarla; entonces se forzará a comer pollo hasta que compruebe por sí mismo, con los hechos, que no es un alimento perjudicial.

3. En lugar de rebelarse con rencor contra todas o la mayoría de las influencias pasadas, debe valorar, cuestionar, desafiar y rebelarse sólo contra aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales en el momento actual.

4. Lo que una vez y bajo ciertas circunstancias fue una conducta necesaria, puede no serlo actualmente. Las soluciones que dimos en el pasado a nuestros problemas, pueden no ser las mejores soluciones hoy en día.

(*) Temas relacionados:

A.- Destino: Creer que tenemos un destino trazado es negar la herencia suprema del ser humano que es su libertad en pensamiento y acción.

Idea Irracional Nº10: La idea de que uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.

Muchas personas consideran que lo que otra gente hace o cree es lo más importante para sus vidas, y que por tanto deben estar claramente preocupados por los problemas y las perturbaciones de ellos. Esta idea es falsa en varios aspectos:

1.Los problemas del resto de la gente con frecuencia tienen poco o nada que ver con nosotros y no hay ninguna razón por la que debamos sentirnos muy preocupados, cuando son diferentes a nosotros o no estamos de acuerdo con su forma de actuar. Si Mrs. Jones es muy severa con sus hijos, es una desgracia para ella y su familia, y si se puede hacer algo para ayudarla a cambiar o proteger a sus hijos, eso está bien. Pero ella no es necesariamente una criminal porque no estamos de acuerdo con sus hechos -de hecho, incluso, es posible que ella esté en lo cierto y nosotros equivocados sobre la conveniencia o no de su forma de actuar. Y aun cuando fuera una criminal (si por ejemplo mutilara o matara a sus hijos), no hay ninguna razón para volverse loco por su conducta, aunque se debe poner en conocimiento inmediato de las autoridades competentes.

2. Aun cuando las personas están perturbadas que hagan cosas que nos molestan o nos hieren, la mayoría de nuestros enojos no provienen de sus conductas, sino de la idea de injusticia que se percibe tras su forma de actuar. Así, si alguien es maleducado con nosotros, su mala educación rara vez es lo que nos hace daño; nos decimos a nosotros mismos: !Qué descaro! ¿Cómo puede haberme hecho esto a mí?". Lo que realmente nos molesta es nuestra no aceptación de la realidad en nuestra frase, más que su mala educación.

3. Cuando nos disgustamos por la conducta de los demás, suponemos que tenemos un gran poder sobre ellos, y que el hecho de disgustarnos mejorará de forma mágica su conducta, pero por supuesto que no será así. Aunque tengamos una enorme capacidad de controlarnos y cambiar (lo que rara vez estilamos), de hecho tenemos poco poder de cambiar a los demás. Cuanto más enfadados y molestos estemos por su conducta -

prestándoles por consiguiente considerable atención- menos probabilidades tenemos de inducirles a cambiar.

4. Aun cuando inducimos a los demás a cambiar porque estamos molestos por sus actos, pagamos un alto precio por la creación de nuestra propia perturbación. Ciertamente debe haber, y de hecho hay, otras formas menos destructivas de intentar, sin alterarse, que los demás corrijan sus errores. Pero para la mayoría, el estar terriblemente perturbado por la conducta de otros no les ayuda ni a ellos mismos ni a los demás.

5. El disgustarse por la forma en que se comportan otras personas, a menudo favorece el que se deje de lado lo que debería ser preocupación principal, es decir, la forma en que nos comportamos y las cosas que hacemos. El permitir involucrarnos en otras conductas a menudo se usa como una excusa sutil para no atajar nuestros problemas ni ocuparnos de nosotros mismos.

En lugar de sentirnos molestos cuando la gente actúa de forma negativa o hace cosas que nos gustaría que no hicieran, haríamos mucho mejor si adoptamos las siguientes actitudes en este orden:

1. Debemos preguntarnos si realmente merece la pena preocuparse por la conducta de los demás, desde el punto de vista de ellos y del nuestro propio, y debemos interesarnos sólo cuando nos preocupen lo suficiente, cuando pensemos que les podemos ayudar a cambiar o que nuestra ayuda puede ser útil al intervenir en el asunto.

2. Cuando aquellos por los que definitivamente nos preocupemos estén actuando mal, no debemos de preocuparnos demasiado por su conducta, sino que de forma objetiva y tranquila intentar hacerles ver sus errores y ayudarles con cariño en sus obstáculos y dificultades.

3. Si no podemos eliminar la conducta autodestructiva y enojosa de los demás, debemos al menos intentar no estar enojados nosotros por ello y renunciar a la idea de mejorar una situación mala.

Idea Irracional Nº11: La idea de que invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.

Millones de hombres y mujeres de hoy en día consideran que deben tener soluciones perfectas y seguras a los problemas que les acosan, y que si tienen que vivir en un mundo de imperfecciones e inseguridades de seguro que no podrán sobrevivir felizmente. Esta búsqueda de la seguridad, el control absoluto y la verdad perfecta es muy irracional en varios aspectos:

1. Por lo que se sabe, no existe ni seguridad, ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. Como Hans Reichenbach (1953) y otros filósofos actuales han demostrado de forma convincente, nos guste o no nos guste vivimos en un mundo de probabilidades y de suerte, y no podemos tener seguridad de nada externo a nosotros. Ya que las cosas son así y que la búsqueda de seguridad sólo origina expectativas falsas y ansiedad en conexión con estas expectativas, la única cosa sana que se puede hacer es aceptar (de buen o mal grado) la

realidad, no cometer nunca la estupidez de decirse que se debe conocer la realidad totalmente, o que se tiene que controlarla, o que deben existir soluciones perfectas a todos sus problemas.

2. Los desastres que la gente imagina que sobrevendrán si es que no consiguen una única solución "correcta" a sus problemas, o si no pueden controlar "perfectamente" el mundo exterior, no tienen una existencia objetiva sino que son "desastres" porque ellos piensan que son así. Si una persona insiste que sería catastrófico que no pudiera resolver sus problemas de forma inmediata, entonces, por su insistencia, y como esta solución perfecta e inmediata no es posible, le ocurrirá algo catastrófico (como un intenso estado de pánico o de desesperanzada ineficacia).

3. El perfeccionismo, por lo general, limita las posibles soluciones a los problemas e induce a resolverlos de forma mucho menos "perfecta" que si no se fuera perfeccionista. Así, si hay muchas posibilidades de aprender a tocar el piano y se insiste en que se debe aprender dando clase con un profesor particular durante unas pocas semanas, lo más probable es que nunca se aprenda a tocarlo o se aprenda muy mal.

En lugar de insistir en que debe haber una solución perfecta y rápida para un problema dado y que tiene que existir un control seguro y total ante las necesidades de su vida, sería mucho mejor para un ser humano que intentara resolver sus problemas de esta manera:

1. Cuando se enfrente a un problema importante en su vida, deberá primero pensar en varias soluciones posibles y elegir, de estas alternativas, la que sea más práctica y factible, en lugar de la que sea "perfecta". No deberá considerar de forma perfeccionista cada aspecto posible de cada alternativa posible -ya que en la práctica nunca podrá tomar decisiones con este planteamiento- sino aceptar la necesidad de un compromiso y estar preparado a emplear el tiempo necesario después de haber considerado lo suficiente cada alternativa.

2. Deberá aceptar el hecho de que las decisiones y los planes límites por lo general (aunque no siempre) son inadecuados y no son factibles y deberá considerar los puntos de vista moderados y las apreciaciones intermedias que subyacen en esa decisión extrema que está meditando.

3. Debe saber que errar es de humanos, que es muy probable que sus decisiones al principio sean mediocres y equivocadas, y que sus actos no tienen nada que ver con su valor esencial como ser humano. Sabiendo que por lo general los humanos aprenden a base de intentos y de equivocaciones, deberá estar deseando experimentar, hacer distintos planes y ver si funcionan y seguir buscando y experimentando nuevas posibles soluciones a sus problemas.

Creencia Irracional nº 12: La idea de que puede conseguir un máximo de felicidad a través de la inercia y la inactividad, o bien divirtiéndose pasivamente y sin comprometerse

Esta idea es irracional por diversas razones:

1.Las personas rara vez se sienten felices o vivas estando inactivas, salvo durante breves períodos de tiempo entre esfuerzo y esfuerzo. Aunque se cansen y se tensen cuando

realizan una actividad incesante, también se aburren y sufren apatía cuando el descanso se prolonga en exceso. El “disfrute” pasivo, como leer o contemplar acontecimientos culturales o deportivos, suele ser entretenido y relajante. Pero una dieta única y exclusiva de esta clase de “actividad” suele levar al tedio y a la apatía.

2.Las personas inteligentes precisan de alguna actividad vitalmente absorbente para sentirse vivas y felices. No se suelen sentir entusiasmados mucho tiempo, a menos que tengan alguna ocupación o interés complejo, absorbente y estimulante.

3.Hasta cierto punto, la felicidad surge de la absorción en personas o acontecimientos externos, o lo que Nina Bull llama orientación hacia la meta. Resulta fascinante que ciertos sentimientos negativos malsanos (como ansiedad o culpa intensas), así como ciertas emociones positivas malsanas (como narcisismo o fanatismo), sean enormemente absorbentes y relajantes, liberen a ciertas personas del aburrimiento, y se perpetúen en consecuencia a pesar de sus desventajas. Las personas que tienen estos sentimientos participan activamente de la vida, y de ahí su resistencia a abandonar estos sentimientos de ansiedad o fanatismo. La intensa absorción parece ser el común denominador de la casi totalidad de formas de sentirse vivo.

4.Lo que normalmente llamamos amar o enamorarse, en contraposición al deseo de ser amado, es una de las principales formas de absorción vital. De hecho, las tres formas principales de absorción son: a) amar, o sentirse absorbido por otras personas; b) crear, o absorberse con las cosas; y c) filosofar, o absorberse con las ideas. Normalmente, la inercia, la pasividad o la inhibición le van a impedir absorberse en cualquiera de estas tres formas principales, lo que le impedirá vivir plenamente. Vivir significa, esencialmente, hacer, actuar, amar, crear, pensar. Y usted minimiza todo esto si se excede en holgazanear o vegetar.

5.Aunque, como hemos señalado anteriormente en el capítulo sobre autodisciplina, a muchas personas les resulta inicialmente más difícil involucrarse en actividades vitalmente absorbentes, y más fácil, en principio, sentarse y hacer poco o nada, cuando se ponen en marcha, a pesar de estas dificultades iniciales, y se obligan a entrar en actividad, llegan a disfrutar mucho más de ésta que de la pasividad. Normalmente, la apuesta vale la pena, si usted sigue jugando el tiempo suficiente.

6.Las personas que llevan una existencia ociosa y pasiva, y que insisten en que “realmente, no hay nada que me interese demasiado”, en general se están defendiendo de ciertos temores irracionales, en especial del temor al fracaso. Al ver con horror el fracaso, evitan realizar actividades que realmente les gustaría probar; y después de evitarlas durante algún tiempo, llegan a la “sincera” conclusión de que “no les interesan” estas actividades. Desechan un pedazo de su espacio vital después de otro, y terminan por no interesarse “nada”. Estas personas apáticas y aburridas se sienten aún más desdichadas que las personas activamente ansiosas y hostiles, quienes, al menos, se absorben en sus temores y en sus odios.

7.La confianza en el logro o la propia eficacia está estrechamente relacionada con la actividad. Usted sabe que usted hacer algo bien porque ha demostrado, con su comportamiento anterior, que ya lo ha hecho. Una mujer que nunca haya caminado, difícilmente tendrá confianza en su habilidad para caminar (o nadar, ir en bici o realizar cualquier otro tipo de actividad muscular). Sí, nuestra sociedad nos adiestra en la

necesidad extrema de tener éxito en nuestros proyectos importantes. Y, por tanto, mucho de nuestro “orgullo” o “confianza en uno mismo” consiste realmente en un falso orgullo y una falsa confianza: nacidas de esta “necesidad” de tener éxito.

Como ya resalté [AE] en Razón y Emoción en Psicoterapia, usted obtiene confianza en el logro o confianza en el amor demostrando, con hechos, que se desempeña bien en los logros o en el amor. Y disfruta de estos sentimientos porque sabe que puede desempañarse bien en sus proyectos o en el amor, y estará motivado para la búsqueda de futuras recompensas en estas áreas. Sin embargo, hará bien en no confundir en el amor con la confianza en sí mismo, que existe por definición, pero que describe un estado no deseable.

Pues si usted dice: “Confío en que puedo desenvolverme bien en el instituto o en el trabajo”, estará haciendo una afirmación que podrá respaldar si demuestra que puede desenvolverse bien la mayor parte del tiempo. Pero si dice: “Tengo una gran confianza en mí mismo”, estará dando a entender que 1) lo hace prácticamente todo bien; 2) que es por tanto una gran o buena persona; 3) que, debido a ello, tiene derecho a seguir viviendo y a seguir disfrutando. Sin embargo, estas dos últimas hipótesis son ciertas sólo porque usted cree que lo son.

Así pues, convendrá que se esfuerce por obtener confianza en el trabajo o en el amor, pero no confianza en sí mismo o autoestima. Éstas son medidas de todo su yo o ser, y son demasiado complejas y omniabarcantes como para darlas con una única medida o evaluación.

El ser humano es una especie de animal que haría bien en aceptar algunos retos y, al menos, probar diversas actividades para obtener a confianza de que puede llevarlas a cabo. Y la filosofía de la inercia y la inactividad, especialmente cuando viene motivada por el temor al fracaso, bloquea el desarrollo de la confianza en el logro y la confianza en el amor.

8.Tal como venimos insistiendo usted precisa de la acción para romper el patrón de sus propias conductas saboteadoras. Si tiene algún patrón habitual de comportamiento que sabotee sus salud, su felicidad o sus relaciones con los demás, y quiere cambiarlo, tendrá que esforzarse y luchar contra ese hábito, tanto con el pensamiento como con la acción. El crecimiento y el desarrollo llevan tiempo y esfuerzo. Cuanto más inactivo esté, más tenderá a bloquear sus deseos más fuertes, más va a sabotear sus propias necesidades saludables.

9.La inercia tiene la tendencia de alimentarse a sí misma. Cuanto más deje de hacer alguna actividad (especialmente debido a la ansiedad), más se acostumbrará a no hacerlo, y cada vez le va a resultar más y más difícil de hacer. Por ejemplo, cuanto más deje de escribir o de pintar eso que usted se dice que querría hacer, más difícil encontrará ponerse a trabajar. Y, como ya indicamos arriba, terminará por perder totalmente el interés por ello. Si es indulgente consigo mismo, la inercia le va a llevar a más inercia, y así sucesivamente.

Así pues, en muchos e importantes aspectos, la acción es uno de los principales fundamentos de la felicidad en las personas, en particular cuando toma la forma de una actividad creativa intensamente absorbente. Si usted ve las cosas de otra manera y vive

según una filosofía de la inercia y la inactividad, estará saboteando su propia satisfacción potencial. Entre las clases de actividades que puede usted llevar a cabo para alcanzar una vida más plena se encuentran:

1.Puede intentar entregarse vitalmente a personas o cosas aparte de usted. Amar a las personas, en lugar de a algunas cosas o ideas, tiene sus ventajas, dado que las personas pueden amarle a su vez y establecer una hermosa interacción con usted. Pero también es muy gratificante amar una idea o una actividad de gran alcance, como sucedería si se implicara vitalmente en un arte o una profesión, y a veces resulta algo más duradero, variado y envolvente que amar a otra persona. Lo ideal sería amar tanto a personas como a cosas. Pero si usted se siente completamente absorto en unas o otras, no dejará de disfrutar a fondo.

2.Intente encontrar personas o cosas en las que pueda absorberse honestamente por el bien de ellas, y no por “cultivar el ego”. Amar a sus propios hijos, o a su hermano pequeño huérfano, puede ser algo hermoso y noble. O consagrarse a una profesión altruista, como la enseñanza, la Psicología o la medicina. Pero, como persona, tiene todo el derecho del mundo a consagrarse “egoístamente” a la persona más atractiva del pueblo o a algún pasatiempo de relativamente escaso valor social, como coleccionar monedas. Probablemente, no va a amar profundamente a nadie ni a nada a menos que mantenga sus convicciones con coraje y no intente “demostrar” lo bueno que es.

3.Si se consagra a alguna empresa, intente elegir un proyecto estimulante y de largo alcance, en vez de algo sencillo y de corto alcance. Las personas más inteligentes no suelen permanecer demasiado tiempo absorbidos en hacer conquistas sexuales o en jugar a las damas pues usted puede dominar esas actividades en no demasiado tiempo y terminará por encontrarlas poco estimulantes. Más bien, seleccione una meta más elaborada como escribir una buena novela, hacer una contribución notable a la física o alcanzar y conservar un buen nivel en la relación amorosa. Estos tipos de empresas pueden resultar fascinantes durante muchos años.

4.No espere que la absorción vital se desarrolle con rapidez. Debido a la inercia, al temor al fracaso o a la complejidad de un tema concreto, puede que al principio tenga que obligarse un poco a título experimental en cierto empeño, y quizá tenga que aferrarse a ello durante un tiempo razonable, antes de que empiece a absorberse y a sentirse fascinado con él. Pruebe durante un tiempo prudencial antes de legar a la conclusión de que no disfruta de su relación con una persona o de su implicación en un proyecto. Después, si continúa sin sentirse enamorado, puede buscar algo diferente en qué absorberse.

5.Piense en la posibilidad de variar sus intereses o de tener en curso algún otro proyecto menor, aun cuando se encuentre absorbido en algún gran empeño. Tenga otras alternativas disponibles, especialmente, si su proyecto principal no va a durar para siempre. Las personas adoran la variedad, así como los objetivos estables. Por tanto, si varía sus lecturas, sus pasatiempos o su círculo de amistades, se va a sentir más vivo que si sigue haciendo las mismas cosas una y otra vez.

6.Puede combatir la inercia y la inactividad descubriendo las creencias irracionales que las sustentan. Para dejarse caer en la inactividad, es probable que esté convenciéndose de “me es más fácil y mejor que los demás hagan las cosas por mí, en lugar de hacerlas

yo mismo”, o “¿no sería terrible que me arriesgara a escribir esa novela y fracasara miserablemente?”. Puede buscar estas creencias saboteadoras y discutirlas contundentemente hasta que las sustituya por ideas que fomenten involucrarse en una actividad.

7.En última instancia, convendrá que se esfuerce, que se impulse, que se empuje a actuar. Puede obligarse (sí, obligarse) a emprender acciones específicas de coraje: responderle al jefe en la oficina, pedir un baile a una persona atractiva, llevar su idea para que la vea un editor. Y siga forzándose a actuar con frecuencia hasta que la acción en sí le resulte cada vez más fácil, incluso agradable.

8.Como demostró George Kelly, usted puede adoptar deliberadamente un papel diferente durante un tiempo, y obligarse a interpretar ese papel. Si suele mostrarse retraído y tímido, y durante una semana se fuerza a comportarse como la más abierta y asertiva de las personas que pueda conocer, le resultará relativamente fácil, tras esta experiencia, comportarse de un modo menos inhibido. Cuanto más se obligue a hacer algo que está “seguro” de no poder hacer, más se demostrará que sí que puede hacerlo.

Moreno y Perls han hecho mucho con el juego de papeles en psicoterapia. Y George Kelly, en concreto, lo destaca como un trabajo que realizar entre sesiones de terapia. En TREC, nos hemos especializado en fomentar entre nuestros clientes los trabajos para casa a base de asunción de riesgos, enfrentarse a la vergüenza y cambio de rutinas. Intente realizar de forma regular y por sí mismo el juego de papeles, particularmente en la forma de entrenamiento asertivo, en el que usted se va a forzar a hacer cosas “atrevidas” que, normalmente, rehúsa hacer.